

養成新的生活習慣 Learning New Habits



如果您有慢性健康狀況或其他健康問題，您的醫生也許會要求您改變有關飲食、運動和其他的生活習慣。您可能需要經常服用藥物。

要養成新的生活習慣或許不太容易。但是您可以從小的事情做起。想一想您為甚麼無法改變舊習，是否有小的訣竅可以幫助您養成新的生活習慣。

新的生活習慣	我無法改變舊習慣的原因	現在就可以用的小訣竅
<i>例如：</i> 服用藥物。	我總是忘記服藥。	把藥片和早餐麥片放在一起。 用鬧鐘提醒我吃藥的時間。
<i>例如：</i> 少吃油膩的食物。	我通常在飯店吃午餐。	在飯店點低脂肪的食物，如去皮的雞、 不帶調料的色拉和以水果或低脂酸奶 代替甜點。